Compartiendo el Cuidado

Noticias de la Directora

Lisa Ciszczon Brennan - Directora Ejecutiva

618-344-8080

lbrennan@fiacollinsville.org

A medida que escribo este artículo, el mes de febrero nos está dando un hermoso día de primavera completo con narcisos que están floreciendo y petirrojos con pechos de color naranja saltando por todos lados. Por supuesto, todavía estamos en febrero, y podríamos tener algunos días con bajas temperaturas.

Esta temporada de renacer y crecimiento es muy parecida a la del CFIA (Collinsville Faith in Action) de este último año. Hemos incorporado nuevos empleados a tiempo completo y de medio tiempo, hemos dado la bienvenida a nuevos voluntarios y nuevos clientes, ocho nuevos miembros de la junta directiva se unieron a nuestro equipo de liderazgo y continuamos aumentando la cantidad de personas a las que servimos.

Estuvimos muy contentos de haber ofrecido otra vez este año, nuestra entrega de flores por el Día de San Valentín para recaudar fondos, y entregamos cerca de 200 flores. Muchas gracias a todas las personas que nos apoyaron con esta recaudación de fondos y a todos los voluntarios que ayudaron a organizar y luego a entregar las flores. El personal del CFIA trabajó muy duro tras bastidores, para asegurarse de que todos los pedidos fueran procesados y entregados. Fue muy bonito presenciar con qué alegría las personas recibieron sus flores.

El 21 de marzo tendremos una presentación y escucharemos a exponentes invitados hablar sobre las opciones de vivienda para personas mayores de 60 años. Si desea permanecer de manera segura en su hogar actual, está pensando en reducir el tamaño o desea obtener información sobre las opciones de vivienda para un miembro de la familia, esta es la presentación para usted. Únase a nosotros a las 11 a.m. para obtener más información acerca de este tema.

El sábado 20 de abril por la tarde será el día de nuestra limpieza de jardines. Este servicio gratuito está disponible sólo para los residentes mayores de 60 años que viven en el Distrito Escolar de la Unidad 10 de Collinsville. Se requiere inscripción previa y ésta comenzará el lunes 1° de abril. La ciudad y el municipio ofrecen recolección gratuita de desechos de jardín **a quienes se registran en el CFIA. ¡Los voluntarios siempre son bienvenidos para este evento! Nos encantaría tener más grupos de jóvenes que se unan a nosotros en esta tarde.**

¿Has oído hablar de nuestro Café Trimestral para voluntarios y aquellos que quieren más información sobre el voluntariado con CFIA? Nos reuniremos el martes 7 de mayo de 10 a.m. a 11 a.m. para compartir nuestras experiencias y consejos de voluntariado y para conocer a algunas de las otras personas que se ofrecen como voluntarias para el CFIA. Si eres voluntario con nosotros o estás interesado en obtener más información, únete a nosotros en este Café Trimestral.

¡Qué esta época de Pascua sea llena de nuevos comienzos y de crecimiento para todos ustedes!

En este boletín:

Noticias del director	**1**
Respuestas acerca del Envejecimiento	**3**
Noticias de voluntarios	**4**
Maneras para donar	**5**
Momentos de la misión	**6**
Noticias nacionales	**7**
Donaciones	**8**
Horario del almuerzo	**9**
Iglesias Colaboradoras	**10**
¿Hay algo que pueda hacer?	**11**

Edición:

Marzo del 2024

Luis Saravia

Michael y Grace Ohanian

Rosa Lankford

Respuestas acerca del envejecimiento

Patrick Bivens – Respuestas Acerca del Envejecimiento
618-377-7788
answers@fiacollinsville.org

En Collinsville Faith in Action (CFIA), trabajo como Especialista de Personas Mayores. Mucha gente me ha preguntado qué significa eso exactamente. Para aclarar mi trabajo, a continuación, encontrarán mis tres responsabilidades principales:

- Soy Asesor Principal del Programa de Seguro Médico para Personas Mayores, por sus siglas en inglés, SHIP, ayudando a las personas a informarse más acerca del Medicare para que puedan elegir el mejor seguro que satisfaga sus necesidades. Esto incluye el apoyo a los programas incluidos en la legislación de la Ley de Mejora de Medicare para Pacientes y Proveedores (MIPPA, por sus siglas en inglés) que ayuda a los participantes de bajos ingresos a tener acceso a programas como los Planes de Ahorro de Medicare (asistencia con las primas mensuales y copagos de la Parte B) y la Ayuda Adicional (asistencia con los costos de los medicamentos recetados).
- Ayudo a las personas a solicitar el programa de Solicitud de Acceso a Beneficios (BAA, por sus siglas en inglés) ofrecido por el Departamento de Asuntos de la Vejez del Estado de Illinois, para que las personas mayores puedan aprovechar el beneficio reducido de la etiqueta adhesiva de registro de vehículos y el beneficio de la tarjeta para transporte gratuito (pase de autobús).
- Apoyo un servicio de asistencia directa y derivados (llamado Información y Asistencia, o I&A) diseñado para ayudar a resolver los problemas que surgen en la vida cotidiana. El mundo es cada día más complejo. Es difícil saber siempre a dónde ir, con quién hablar o qué se necesita cuando surgen preguntas.

La Información y Asistencia (I&A) es quizás la menos comprendida de mis funciones porque es un poco arbitraria. Las preguntas que recibo son variadas en cuanto a tema, urgencia y alcance. Algunos ejemplos de preguntas que he contestado son:

- Recibió una carta del Seguro Social y no entiende lo que necesitan ¿Qué debe hacer?
- Acaba de salir del hospital y todavía no está muy bien que se diga. ¿Puede obtener ayuda médica en su hogar?
- Usted no ha visto a su vecina de edad avanzada en varios días y no contesta el teléfono ni la puerta. ¿Qué debe hacer?
- Dejó de conducir, pero necesita desplazarse por la ciudad. ¿Cómo se puede obtener un pase de autobús gratuito?
- Ahora depende de una silla de ruedas, pero debido a los escalones que conducen a la entrada de la casa, no puede salir de manera fácil o segura. ¿Puede conseguir una rampa para entrar a su casa?
- Su factura de la electricidad está muy alta y no la puede pagar. ¿Cómo puede obtener ayuda?

No pretendo tener todas las respuestas. En muchos casos, no podré ayudarlo directamente, pero investigaré el problema para poder referirlo a alguien que pueda ayudarlo. Piense en el servicio de Información y Asistencia, (I&A) como sus nuevas páginas amarillas del directorio telefónico, así como también una herramienta que le permita resolver sus problemas y permanecer lo más independientemente posible.

Si no está seguro de cómo resolver un problema, llámeme al 618-344-7788. ¡Que tengan una bonita primavera!

Bienvenido

Karen Saravia - Gerente de Voluntarios
618-344-8080
volunteers@fiacollinsville.org

Karen Saravia - Gerente de Voluntarios

Cuando éramos niños, todos soñábamos con lo que seríamos cuando fuéramos grandes. ¿Alguna vez te dijiste a ti mismo: "¿Cuándo sea grande, quiero ser Gerente de Voluntarios"? Sé que no lo hice. Ni siquiera sabía que existía ese puesto. Bueno, aquí estoy para decirles que la posición es muy real y es muy necesaria. Haré todo lo posible para satisfacer esa necesidad. Esta posición es desafiante, gratificante y me ayuda como persona. Estoy aprendiendo cosas nuevas todos los días con un programa completo de entrenamiento formal a través del "United Way", la Asociación Metropolitana de Administración de Voluntarios y "Send Me St. Louis" (una organización a través de la Fundación Luterana) para prepararme para ser el mejor Gerente de Voluntarios que pueda ser. Tenemos un grupo increíble de voluntarios y quiero darles lo que ellos dan a nuestra organización y clientes.

Estoy muy entusiasmada de poder combinar mis conocimientos actuales y nuevos con toda la experiencia que estoy adquiriendo con esta oportunidad. Puedo ver cosas maravillosas por delante de nosotros y tengo muchas ganas de crecer, capacitarme y servir junto a nuestros voluntarios actuales y los que vendrán en el futuro.

Collinsville Faith in Action tiene oportunidades de voluntariado en muchas áreas. Un área específica es la de nuestros amigos del teléfono. Nuestros voluntarios hacen llamadas telefónicas a clientes específicos al menos dos veces al mes y tienen conversaciones reales para conocerse. Para nuestros clientes que están aislados y solos, este programa es un regalo del cielo. Además, para nuestros voluntarios, les proporciona una forma no invasiva de servir a aquellos que necesitan amigos. Por medio de este programa, tenemos a voluntarios que hacen llamadas a personas que no conocen y terminan siendo amigos.

También tenemos otras áreas y oportunidades de voluntariado. Siempre podemos usar nuevos voluntarios, ya sea cada semana llevando a los clientes a las citas, haciendo esas llamadas telefónicas de amigos o solo un par de veces al año con proyectos especiales como las limpiezas de jardín de temporada. Los recibiremos con los brazos abiertos. Por favor, comuníquense conmigo al 618-344-8080, o ksaravia@fiacollinsville.org. Espero conocer y traer a nuevos voluntarios como también servir junto a estas increíbles personas.

Dicho todo esto, permítanme presentarme. Hola, soy Karen Saravia, Gerente de Voluntarios de Collinsville Faith in Action. Soy esposa desde hace casi 30 años del amor de mi vida y mamá de nuestras dos hermosas hijas, un yerno y una mascota.

Me siento honrada de ser parte de esta increíble organización y trabajar para cumplir con el propósito de nuestra misión: servir a nuestros vecinos mayores de 60 años con servicios para apoyar su independencia.

Es un placer conocerlos.

Consejo de seguridad:

Tenga cuidado cuando una persona toque a su puerta cuando no la conozca o no la espere. Incluso las personas vestidas con los uniformes de los trabajadores de servicio o de entregas de paquetes no deben poder entrar en su hogar, a menos que haya hecho algún tipo de cita con esa empresa. Las personas que entregan pedidos y los carteros nunca deben pedir entrar a su casa, así que, si se los piden, no les permita entrar.

Maneras para donar

Haga clic para donar: Haga clic en el botón DONATE en nuestra página web para hacer una donación una sola vez o para hacer una donación mensual. Las donaciones mensuales o programadas de cada tres meses nos ayudan a planificar nuestro presupuesto con mayor precisión.

Textee para donar: Envíe un mensaje de texto con la palabra PLEDGE al 618-249-3227 en su teléfono inteligente para configurar rápida y fácilmente una donación única o programada regularmente. Esta es una manera fácil de donar, y puede compartir esta información a través de texto con sus amigos y familiares.

Plan para donar:

1. Consulte con su empleador para ver si ofrecen un beneficio de donaciones equitativas. Si es así, por cada dólar que done su empleador, se igualará esa cantidad, duplicando así su poder de donación tan importante.

2. Dejar una herencia es una hermosa manera de construir su legado de Fe en Acción. Trabajando con la asistencia jurídica de "Land of Lincoln Legal Aid" sin costo alguno o con su propio abogado, usted puede nombrar al CFIA en su testamento o como una organización que usted nombre beneficiario de las donaciones en su memoria.

3. Hable con su asesor financiero para tener fondos que puedan aumentar sus impuestos para ser donados directamente al CFIA. Usted ayuda a su comunidad y no tiene que pagar impuestos sobre las ganancias.

Llame para donar: Llámenos al 618-344-8080 para programar una sola aportación o una donación recurrente con su tarjeta de crédito o débito. ¡En solo unos minutos, todo estará listo!

Mande por correo para donar: Siempre es un placer recibir notas de nuestros seguidores, así que, si prefiere enviar un cheque por correo, ¡se lo agradecemos! Lo puede enviar a: CFIA, 233 N. Seminary St., Collinsville, IL 62234.

Amigos del teléfono (Phone Friend): Centrarse en brindar un servicio del CFIA

Si bien muchas personas en nuestra comunidad saben que los voluntarios del CFIA brindan servicios a personas mayores de 60 años, no muchos conocen nuestro servicio "Phone Friend" (amigos por teléfono)

Los Amigos por Teléfono son clientes y voluntarios del CFIA que se juntan para hablar como amigos cada dos semanas. ¡Algunos de nuestros amigos telefónicos han estado cultivando sus amistades durante casi tres años! Este servicio es muy valioso para nuestros clientes, especialmente para aquellos que corren el riesgo de estar socialmente aislados y para aquellos que no tienen fácil acceso al transporte. Esos clientes saben que su amigo telefónico (un voluntario del CFIA capacitado y verificado con antecedentes) los llamará al menos dos veces al mes para compartir historias, escuchar y proporcionar información valiosa. Este programa también es ideal para voluntarios a los que les gusta hablar por teléfono y cultivar amistades.

Si desea obtener más información sobre nuestro programa "Phone Friends" o desea convertirse en voluntario de este programa, nos encantaría hablar con usted. ¡Levante el teléfono y llámenos hoy!

Superar la discriminación por edad

El 7 de marzo, cuatro miembros del personal y tres miembros de la junta directiva del CFIA asistieron juntos a una capacitación en la agencia AgeSmart para aprender más sobre la discriminación basada en la edad y cómo evitar crear o perpetuar estereotipos basados en ella. La Sra. Cheryl Mitchell nos habló sobre la discriminación por la edad y describió las características e influencias de las diferentes generaciones.

Si está interesado en obtener más información sobre cómo comprender y redefinir la discriminación por edad, considere unirse a la Cumbre para Replantear el Envejecimiento que tendrá lugar el 10 de abril. Este es un evento gratuito en línea, y puede obtener más información sobre el evento y registrarse en https://www.reframingaging.org/Events/Summit-2024-The-Movement-to-Reframe-Aging

La fe en acción de Collinsville Consejo de Administración

Presidente - Anthony (Tony) Hausmann Vicepresidente - Mike Morgan Secretario - Kyla Waltermire

Tesorera - Joyce Biegert

José (Joe) Benker

Barb Buxton

Laura Cruse

Lori de Carvalho

Cheyney Evans-Gondek

Lynne Kerfoot

Teresa (Teri) Lesicko

Lori Messina

Annie E. Ratliff

Jeannette (Jan) Williams

Dorothy L. Young

Momentos de la misión

Bobbie Sue celebró un cumpleaños especial con el CFIA este año: cumplió 60 años.

¿Por qué es importante? Nosotros brindamos servicios a miembros de la comunidad mayores de 60 años, pero Bobbie Sue ha sido nuestra cliente durante muchos años porque también hemos estado sirviendo a adultos con discapacidades. Bobbie Sue nació con discapacidades físicas y cognitivas, pero su fe inquebrantable y su optimismo parecen haber reemplazado cualquier discapacidad con una mentalidad centrada en la capacidad.

A Bobbie Sue le encantan nuestros programas sociales y confía en los voluntarios del CFIA para que la lleven y traigan de sus muchas citas médicas. Ella escribe poesía y llama a la oficina al menos una vez a la semana para decirnos cuánto nos aprecia.

Durante muchos años, el CFIA ha incluido a Bobbie Sue en viajes locales a museos y restaurantes, como también asiste a nuestros almuerzos mensuales y disfruta de hacerse amiga de conductores voluntarios que la llevan a sus citas agendadas regularmente con el neurólogo y al ajuste de su prótesis. A veces, los voluntarios entregan libros o materiales para escribir a la casa de Bobbie Sue para que pueda continuar escribiendo poesía y ver ejemplos de otros poetas.

Como adulta con discapacidades y ahora con una edad oficialmente calificada para recibir servicios del CFIA, ¡Nosotros pensamos que Bobbie Sue es una ganadora!

Fecha para recordar

Marquen sus calendarios para la noche del viernes 12 de julio. El CFIA está preparando una velada especial con nuestros simpatizantes, voluntarios y amigos de la comunidad. Habrá más información en nuestro boletín de mayo.

Red Nacional de Cuidadores Voluntarios - Desafío 40 en 40

Collinsville Faith in Action está vinculada con otras organizaciones de Faith in Action y de cuidadores voluntarios en todo el país a través de la Red Nacional de Cuidadores Voluntarios (NVCN). En el CFIA, nos reunimos en línea al menos una vez al mes con otras “Faith in Action” (FIA) de todo el país. Este año es el cuadragésimo aniversario de la primera Fe en Acción, y la Red Nacional de Cuidadores Voluntarios está celebrando con un desafío de 40 en 40. "En celebración de 40 años, el NVCN está reclutando nuevos cuidadores voluntarios para donar una hora por semana durante 40 semanas, con el objetivo de alcanzar UN MILLÓN de horas de servicio para finales del 2024, como parte de la celebración de nuestro cuadragésimo aniversario".

Según el sitio web del NVCN: "La Red Nacional de Cuidadores Voluntarios, estima que hay casi 700 organizaciones locales que brindan cuidado voluntario en los Estados Unidos y en los territorios de Guam, Puerto Rico y las Islas Vírgenes. El programa normal es... atendimiento a 560 clientes con 230 voluntarios.... Eso equivale a más de 350,000 personas mayores y personas con discapacidades que se benefician de este exitoso modelo de servicio de voluntariados. Entre lo que las personas piden más, se encuentran los servicios de transporte, que representan casi 2 millones de viajes al año, en su mayoría relacionados al aspecto médico.

El programa “Volunteer Caregiving” (cuidadores voluntarios) se estableció en 1984 con fondos benéficos iniciales del programa Faith in Action ® de la Fundación Robert Wood Johnson y desde entonces le ha sido confiado a NVCN para su buen funcionamiento. Este proyecto tan importante, con su marca registrada "heartburst", lanzó 25 programas piloto iniciales. Gracias a la ayuda de la Fundación, se financiaron más de 1000 programas en los años siguientes, muchos de los cuales están funcionando hasta el día de hoy junto con nuevos programas que continúan siguiendo el modelo del programa. El movimiento de los cuidadores voluntarios continúa prosperando, a veces con mucha suerte y oraciones en todo los Estados Unidos, gracias a las donaciones corporativas, fundaciones e individuos, ¡como USTED!" (https://nvcnetwork.org/ wp/index.php/about-the-nvcn/).

Así que aquí está el reto para nuestros lectores:

Únanse a Collinsville Faith in Action como voluntarios y lleven a cabo 40 horas de servicio durante 40 semanas. Se sentirán conectados con su comunidad y su trabajo será muy apreciado por aquellos que lo necesitan. Como beneficio adicional, el CFIA proporcionará un regalo de 40 por 40 a todos los voluntarios del CFIA que completen 40 horas de voluntariado en un período de 40 semanas.

El reto comienza el 1 de abril de 2024, así que llame a Karen al 618-344-8080 para que se inscriba como voluntario. ¡Si ya lo es, llame a Karen para inscribirse en el reto 40 por 40!

Neighbors Helping Neighbors
Forty hours across forty weeks

¡Muchas gracias a nuestros donadores tan generosos!

Donaciones individuales

Anónimo
Judy Agne
Harvey Baca
Ella Ball
Paul Bargiel
Brenda Baum
Judith Beasley
William Berry
Larry Bevirt
Melvin Binger
Lloyd L. Bliss
Gary Borgard
Patricia Bozeman
Lisa Brennan
Betty K. Brown
Eugenio Busch
Bárbara Buxton
Shelby Chapman
Vickie Clanin
Matt y Kristine Cleland
Cody y Laura Cruse
Sherri F. Cumbow
Babs Dunaway
Doris Edwards
Dale y Bonnie Farrington
María Luisa Fedder
Joyce Fitzgerald
Lawrence y Patricia George
Steve Golightly
Willie F. Harrell
Jerome y Donna Jesse
Kristi A. Johnson
Phyllis G. Kesler
C R Kindle
Laura M. Rey
Bárbara Kusmierczak
Karen Landwehr
Teresa (Teri) Lesicko
William A. Lindsey
Betty Madden
Deborah May
Lois W. Metzger
Muriel Middleton
Patricia y Jo Ann Mikulcza
Donna Moore Schwartz
Mike Morgan
Sharon Mueller
Patricia L. Niedringhaus
Jerry y Cheryl Pace
Gary y Debra Peccola
Mary Sue Schusky
Lloyd E. Shaw
James Stehman
Susan Stewart
Kenneth R. Theis
Dolores Turner
Franklin y Carolyn Voelker
Ken y Phyllis Waltermire
Kyla Waltermire
Chris Wenos
Deborah Wess
Bill y Lori Yanousek

En memoria de

Winona Barberis
por Ronald y Nancy Barberis
Catherine Brandlen
por Thomas H. Kampwerth
Jeffrey Deutsch
por Sharon Deutsch
J. Marion y Deanna Hott, Virgil Kassing y Phyllis Karrer
por Frances Kassing
Beulah Kalbfleisch
por Jim y Pat Schapp
Susan Kampwerth
por Thomas H. Kampwerth
Frances Konopka
por Stella K. Lawler
La familia Massa (Jim, Gerry, David)
por Pamela Gates y Tom Schnitzius Clarence Penny
por Carol Ricketts
Paul Pfaff
por Jane E. Pfaff
Harry y Perry Pluta
por Alberta Hoffman
Evelyn Ratay
por James y Rebecca Shimkus
Helen Sagovac
por Kenneth M. Lawrence Pat Walker
por Karen Bosen

En honor de

Carol Ricketts por John Duft y June Blaine

Personal y Voluntarios por Jean M. Buchana

Donaciones de empresas

Anónimo
Abstracts and Titles Inc
Irwin Chapel Glen Carbon
L.W. Contractors, Inc.
Leisure World Heath Club

Donaciones de Grupos Comunitarios

Collinsville Area
Community Foundation

Donaciones de la Iglesia

Caseyville United Methodist Church
First United Methodist Church
Jerusalem Lutheran Church
Ladies Auxiliary of Collinsville K of C

¡Gracias por su contribución!

Las donaciones recibidas se actualizan mensualmente y se envía un recibo por correo al contribuyente. Las donaciones en línea se confirman con un recibo enviado inmediata y automáticamente por correo electrónico. Las donaciones se reconocen trimestralmente en este boletín. Los regalos recibidos después de que nuestro boletín haya sido enviado a la imprenta serán reconocidos y anunciados en el próximo boletín.

Almuerzo Mensual y Tiempo Social

Horario del 2024 y fecha límite para registrarse

Este programa es gratuito.

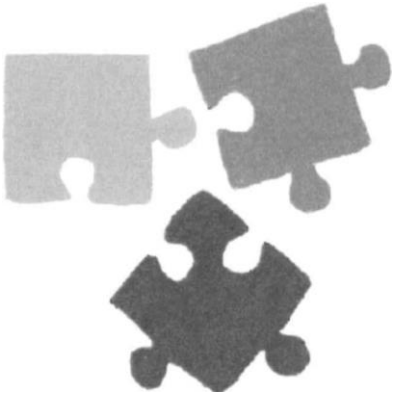
-Los participantes deben registrarse con anticipación **SOLAMENTE** durante las fechas que se indican abajo llamando al (618) 344-8080 y hablar con un miembro del personal del CFIA (dejar un correo de voz no le garantiza la reservación de un lugar)

-Los participantes que necesiten transporte para el evento deben solicitarlo cuando llamen para reservar su lugar. (El carrito del municipio "Folks Wagon" proporcionará transporte la mayoría de los meses).

-Solo hay un número limitado de asientos disponibles.

Si quiere registrarse para el 10 de enero, haga su reservación entre el 4 y 8 de enero

21 de febrero, haga su reservación entre el 15 y 19 de febrero
13 de marzo, haga su reservación entre del 7 y 11 de marzo
10 de abril, haga su reservación entre 4 y 8 de abril
8 de mayo, haga su reservación entre el 2 y 6 de mayo
12 de junio, haga su reservación entre el 6 y 10 de junio
10 de julio, haga su reservación entre el 3 y 8 de julio
14 de agosto, haga su reservación entre el 8 y 12 de agosto
11 de septiembre, haga su reservación entre el 5 y 9 de septiembre
9 de octubre, haga su reservación entre el 3 y 7 de octubre
6 de noviembre, haga su reservación entre el 31 de octubre y el 4 de noviembre
Diciembre será anunciado en septiembre



El Día para donar “Give STL Day 2024”

El Día para Donar “Give STL Day” es un día para contribuir en línea impulsado por la Fundación Comunitaria de St. Louis" y será el 9 de mayo de 2024. Collinsville Faith in Action participará una vez más en este evento, y las donaciones hechas al CFIA le serán entregadas en su totalidad por parte de la Fundación Comunitaria de St. Louis.

A lo largo del período de 24 horas de donaciones en línea, el CFIA también será elegible para premios adicionales de dinero en efectivo y de desarrollo profesional. Por ejemplo, durante las horas entre 6 a.m. a 7 a.m. será el “Power Hour” de este año. *El “Power Hour”, es una hora designada para hacer donaciones* y si el CFIA recibe su donación en línea a través de la página de “Give STL Day” durante estas horas, nuestra organización se vuelve elegible para recibir dinero y premios adicionales. Estos “Power Hours” y los premios se anunciarán en abril, y el CFIA compartirá esa información en nuestras redes sociales, pero por favor planee donar el 9 de mayo visitando a: www.givestlday.org

Estamos en busca de empresas locales que apoyen al CFIA ofreciendo "donaciones equitativas". ¡A muchos contribuyentes les encanta hacer una donación si va a ser igualada! Las donaciones equitativas pueden establecer un límite en dólares y pueden recibir publicidad por hacerlo. Llame a Lisa Brennan al 618-344-8080 para obtener más información sobre el Día para Donar “Give STL Day”

Un saludo a las iglesias colaboradoras

Un agradecimiento especial a las siguientes Iglesias que han estado promoviendo activamente nuestros servicios, enviándonos voluntarios y apoyando nuestro trabajo en la comunidad.

- **Our Lord´s Lutheran Church** apoyó nuestra recaudación de fondos para el Día de San Valentín. También nos invita a hablar con los congregantes y envía constantemente nuevos voluntarios al CFIA. ¡Bienvenido al voluntario Tim Schoenecker!
- **Our Mother of Perpetual Help** comparte información del CFIA en su boletín y nos envió dos nuevos voluntarios. ¡Bienvenidos a Michael y Grace Ohanian! Bienvenidos también a nuestro nuevo miembro de la junta directiva de Nuestra Madre del Perpetuo Socorro, Joe Benker.
- **Navigation Church** organizó nuestra reunión de la junta directiva de febrero en sus hermosas instalaciones e incluso proporcionó bocadillos y bebidas. Gracias al Pastor David Amsden, al Pastor Aaron Semaneck y a la Asistente Administrativa Heather por su cálida bienvenida.
- **St. Peter and Paul** comparten constantemente noticias del CFIA en sus boletines semanales y nos ayudaron a encontrar a uno de nuestros nuevos miembros de la junta, Teri Lesicko.
- **St. John United church of Christ** comparte noticias del CFIA con los feligreses y recientemente nos invitó a hablar en su servicio dominical. Agradecemos que St. John UCC nos permitiera tomar pedidos de flores para nuestra recaudación de fondos en febrero. Dos de los nuevos miembros de nuestra junta son feligreses de St. John UCC: Dorothy Young y Kyla Waltermire.
- **Collinsville First United Methodist Church** permitió que los voluntarios del CFIA tomaran pedidos de flores para nuestra recaudación de fondos del Día de San Valentín después de los servicios dominicales. Gracias por apoyar a esta contribución. Uno de los más miembros nuevos de nuestra junta, Barb Buxton, también es congregante de la iglesia “Collinsville First United Methodist Church”.

¿Le gustaría a su iglesia participar en Collinsville Faith in Action?
¡Todas las tradiciones y prácticas religiosas son bienvenidas a trabajar junto con nosotros para servir mejor a los miembros de la comunidad!

Por favor, póngase en contacto con Lisa Brennan en Collinsville Faith in Action (618-344-8080) y conozca todos los beneficios de trabajar con el CFIA y con las iglesias que colaboran con nosotros para servir a los demás.

"Si hay algo que pueda hacer..." por Pat Bivens, Especialista de Personas Mayores

Una de nuestras expresiones más comunes de simpatía o apoyo es una variación de "Por favor, avíseme si hay algo que pueda hacer". Ya sea que se diga cuando muere un ser querido, durante una enfermedad o cuando alguien experimenta una gran pérdida, esta expresión es una señal de apoyo y empatía.

Piense en cuándo lo ha dicho. Cuando ha hecho la oferta, ¿Lo dices en serio? ¿Estás dispuesto a hacer todo lo posible para ayudar a alguien si te lo pide? La mayoría de la gente lo es. Con mucho gusto recogerá comestibles, correrá a la farmacia o cuidará a los hijos de alguien para que puedan lidiar con el problema.

Pero cuando somos el destinatario de la oferta, ¿Por qué somos tan renuentes a solicitar ayuda? Durante los acontecimientos más difíciles de nuestra vida, cuando estamos sufriendo una pena, cuando nuestras vidas son más caóticas, cuando tenemos un millón de cosas que hacer, ¿Por qué no decimos? "En realidad me vendría bien un poco de ayuda" ¿Por qué es tan difícil pedir ayuda?

El geriatra Lee A. Lindquist, MD, MPH, MBA investigó esta pregunta, y los resultados aparecen en la publicación *Northwestern Medicine* (2024, "¿Por qué las personas mayores son reacias para aceptar ayuda?").

Algunas de las razones por las que podemos dudar en pedir o aceptar la ayuda que Linquist identificó son:

- **Miedo a perder la independencia.** Aceptar ayuda puede crear la percepción de que ya no somos capaces de hacer ciertas cosas, como conducir o hacer mandados, y como resultado, podemos sentirnos menos independientes.
- **Deseo de no ser una carga.** Incluso si la ayuda está fácilmente disponible, muchos de nosotros podemos sentir que, al pedir ayuda, estamos siendo una molestia o un obstáculo para los demás.
- **Falta de confianza.** Desde cuidadores contratados hasta otros familiares, es posible que evitemos pedir ayuda porque no estamos seguros de en quién podemos confiar.
- **Miedo a ceder el control.** Podemos temer que, al pedir ayuda, estamos perdiendo el control o cediendo el control a los demás.

¿Cómo se siente al pedir ayuda a los demás? ¿Cómo se siente al aceptar la ayuda de los demás, incluso cuando no la pidió? ¿Le parecen reales las razones descritas anteriormente? Luego pregúntese: ¿Cómo me siento cuando ayudo a otra persona? Lo más probable es que se sienta bastante bien. Entonces, ¿Por qué es tan reacio a pedir ayuda cuando lo necesita, sabiendo el impacto positivo que tendrá en la persona que lo ayudará?

Aquí en el CFIA, nos esforzamos por brindar servicios que ayudan a las personas mayores y con discapacidades para apoyar su independencia. La independencia NO significa que tengamos que hacerlo todo nosotros mismos. La independencia significa que estamos gestionando las cosas que hay que hacer en nuestras vidas, ya sea realizando las tareas nosotros mismos o pidiendo (y aceptando) ayuda a otra persona. La otra manera en que podemos entender esto, es: de acuerdo al Dr. Lindquist, es **reevaluar la independencia. El término dependencia describe con mayor precisión cómo todas las personas dependen unas de otras. Nadie es verdaderamente independiente. Al pedir ayuda, no nos estamos convirtiendo menos independiente; más bien, estamos adoptando nuevos vínculos.**

Nadie está sugiriendo que entreguemos nuestras vidas a otros. Si podemos realizar razonablemente una tarea, por supuesto, debemos hacerla nosotros mismos. Pero a veces, la cantidad de tareas es abrumadora. A veces hay problemas médicos o de seguridad que nos impiden realizar la tarea **de manera razonable**. Démonos permiso para pedir ayuda. Nos beneficiará a nosotros y a la persona a la que le pedimos ayuda. Esta es una situación beneficiosa para todos.

Lee Ann Lindquist, MD, MPH, MBA
Jefe de Geriatría del Departamento de Medicina
George M. Eisenberg Profesor de Investigación de Medicina Geriátrica
Profesor de Medicina (Geriatría)

Collinsville Faith in Action
233 North Seminary
Collinsville, IL 62234

NONPROFIT ORG
U.S. POSTAGE PAID
COLLINSVILLE, IL
PERMIT NO. 26

Address Service Requested

¡La independencia de un vecino depende de usted!

Faith in Action

Congregaciones colaboradoras

Caseyville

Caseyville United Methodist Church
St. Stephen Catholic Church

Maryville

Copper Creek Christian Church
Our Mother of Perpetual Help Catholic Church
Our Lord's Lutheran Church

Collinsville

Collinsville First United Methodist Church
First United Presbyterian Church
Holy Cross Lutheran Church
Meadow Heights Baptist Church
Navigation Church
Pleasant Ridge Baptist Church
Revive
St. John United church of Christ
S.S. Peter & Paul Catholic Church

® *Faith in Action* is a registered trademark of The Robert Wood Johnson Foundation.